

ОЛОН УЛСЫН ДАЛАЙН БАЙГУУЛЛАГА



<http://www.imo.org>

**ГОЛ, МӨРӨН, НУУРЫН /ХҮЙТЭН/
УСАНД УНАСАН ТОХИОЛДОЛД
АМЬ НАСАА АВРАХ
ЗААВАРЧИЛГАА**

2016 ОН

хавтасны дотор

Зам, тээврийн яам
ДАЛАЙН ЗАХИРГАА



**ГОЛ, МӨРӨН, НУУРЫН /ХҮЙТЭН/
УСАНД УНАСАН ТОХИОЛДОЛД
АМЬ НАСАА АВРАХ
ЗААВАРЧИЛГАА**

Орчуулсан: Д.Байгалмаа

Редактор: Х.Энхбаатар
Д.Ганбаатар

Эх бэлтгэл: Т.Олонбаяр

2016 он

АГУУЛГА

- Хүйтэн усны аюул занал ба түүнээс үүсэн гарах үр дагаврууд;
- Усан замын тээврийн хэрэгслийг орхин гарахын өмнө авч хэрэгжүүлэх урьдчилсан арга хэмжээ;
- Аврах завин дотор, эсхүл задгай далай, тэнгист байгаагаас үл хамааран амьд үлдэх арга техник;
- Аврах ажиллагаа явагдах үе;
- Задгай далай, тэнгисийн хүйтэн уснаас аврагдсан болон аврах завин дээрх хүмүүст үзүүлэх тусламж;
- Амь үрэгдсэн хүмүүсийг уснаас гаргах.

MSC.1/Circ.1185/Rev.1

4 АЛБЕРТ ЭМБАНКМЕНТ

ЛОНДОН SE1 7SR

MSC. 1/Circ. 1185 /Rev. 1

2012 оны 11 дүгээр сарын 30

**ХҮЙТЭН УСАНД УНАСАН ТОХИОЛДОЛД АМЬ НАСАА
АВРАХ ЗААВАРЧИЛГАА**

1. ОУДБ-ын Далайн Аюулгүй байдлын хороо 2012 оны 3 дугаар сарын 12-16-ны өдрүүдэд 16 дугаар хуралдааныг зохион байгуулж Радио холбоо, Эрэн хайх авран туслах Дэд хорооноос өргөн барьсан “Хүйтэн усанд унасан тохиолдолд амь насаа аврах зааварчилгаа”-г **MSC. 1/Circ. 1185 /** тогтоолоор баталсан ба энэхүү тогтоолд сүүлийн үеийн эрүүл мэндийн салбарт гарсан ололт, дэвшилттэй талыг тусгасан нэмэлт өөрчлөлт оруулан 2012 оны 11 дүгээр сарын 26-30-ны өдөр хуралдсан 91 дэх удаагийн хуралдаанаар хэлэлцэж батласныг хавсаргав.
2. Гишүүн орнууд болон Олон улсын байгууллагууд энэхүү зааварчилгаа гарын авлагыг олон нийтийн хүртээл болгож түгээн дэлгэрүүлэхийг уриалж байна.
3. Энэхүү баримт бичиг нь өмнө батлагдсан **MSC. 1/Circ. 1185 /** тогтоолыг орлох болно.

ОРШИЛ

Энэхүү гарын авлагыг усан замын тээврийн хэрэгслийн осол аваар гарсан үед хүмүүс хүйтэн усанд унах, ослоос амьд гарсны дараа аврах завин дотор хүйтэн, нойтон орчинд удаан хугацаагаар хүлээх, мөн хүйтэн усанд удаан хугацаагаар байсан хүмүүст анхан шатны тусламж үзүүлэх далайчдад зориулан боловсруулсан.

Хүйтэн усанд удаан хугацаагаар байхад хүний амь нас, эрүүл мэндэд учрах хор уршгийг тодорхойлж, түүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, эрсдэлийг бууруулахад орчин үеийн суурь судалгааг үндэслэн гарын авлагыг боловсруулсан. Хүйтэн усанд унасан хүний бие махбоди хэрхэн өөрчлөгддөг, ямар сөрөг үр дагаврыг үүсгэж, биеийн дулаанаа алдах явц хэрхэн үргэлжилдэг болохыг мэдэж байх нь өөрөө эрүүл мэндийн зөвлөгөө, зөвлөмж билээ. Энэхүү гарын авлагыг ойлгож, хэрэгжүүлснээр хүн та өөрийгөө болон бусдын амь насыг аварч чадах юм.

Хамгийн гол нь хүйтэн усанд унасан ч аврагдах найдвараа алдахгүй сэтгэлийн тэнхээтэй байх хэрэгтэй. Ингэснээр та хүнд үеийг даван туулах, тэсэн гарах чадварыг нэмэгдүүлэх чухал ач холбогдолтойг анхаар. Ялангуяа та аврах хантаазтай байгаа бол хүйтэн усны нөлөөлөлд өөрийн бие махбодийн үзүүлж буй хариу үйлдлийг анхаарч зохих үйлдлүүдийг энэхүү зааварчилгааны дагуу хийвэл аврах багийнхныг иртэл таны тэсч үлдэх хугацаа уртсах болно. Ингэснээр та амьд үлдэж чадах бөгөөд энэхүү гарын авлага нь танд яаж гэдгийг тань зааж өгнө.

Тус зааварчилгаа нь дараах хэсгүүдэд хуваагдана.

Үүнд:

- Хүйтэн усны аюул занал ба түүнээс үүсэн гарах үр дагаврууд;
- Усан замын тээврийн хэрэгслийг орхин гарахын өмнө авч хэрэгжүүлэх урьдчилсан арга хэмжээ;
- Аврах завин дотор, эсхүл задгай далай, тэнгист байгаагаас үл хамааран амьд үлдэх арга техник;
- Аврах ажиллагаа явагдах үе;
- Задгай далай, тэнгисийн хүйтэн уснаас аврагдсан болон аврах завин дээрх хүмүүст үзүүлэх тусламж;
- Амь үрэгдсэн хүмүүсийг уснаас гаргах.

ХҮЙТЭН УСНЫ АЮУЛ ЗАНАЛ БА ТҮҮНЭЭС ҮҮДЭН ГАРАХ ХОР УРШИГ

Аливаа хүн зохих мэдлэг, мэдээлэлтэй байх нь хүнд үед тэсч гарах, улмаар амьд үлдэж аврагдах нөхцөл, боломжийг нэмэгдүүлнэ.

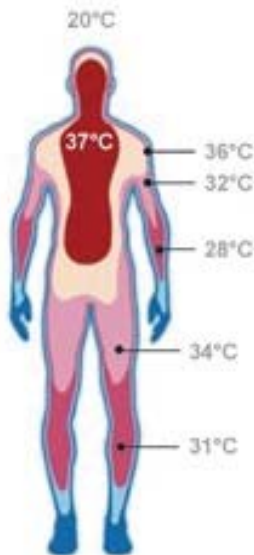
Хүйтэн ус ба агаар нь хүний бие организмд ямар нөлөөлөл үзүүлдгийг ухамсарлаж ойлгосноор хүйтэн орчноос үүссэн цочрол, цочирдолыг бууруулан өөрийн бие махбодид учруулах хор уршгийг багасган, тэсвэрлэх чадвар, амьд үлдэх боломжийг нэмэгдүүлнэ. Хэрэв та өөрийн усан замын тээврийн хэрэгслийг зайлшгүй орхиж гарах шаардлагатай болсон бол хүйтэн ус руу шууд орохгүй байхыг хичээх хэрэгтэй. Хүйтэн усанд биеийн дулаанаа хүн илүү хурдан алддаг тул ус нь хүйтэн агаараас илүү их хор уршигтай юм.

Хүйтэн агаарын хэмтэй харьцуулахад яг тийм ижил хэмтэй хүйтэн усанд хүний биеийн дулаан агаарт байснаас 4-5 дахин хурдан буурна. Ус хэдий чинээ хүйтэн байна, хүний биед төдий чинээ хор уршиг учруулж, дор дурдсан эмгэг шинжийг үүсгэдэг байна. Иймээс хэрэв боломжтой бол усан замын тээврийн хэрэгслийг орхихын өмнө ус руу шууд оролгүй тухайн тээврийн хэрэгсэл дээрх зориулалтын аврах завинд суухыг аль болох хичээх хэрэгтэй.

Хүйтэн уснаас үүсэх гол аюул:

- Живэх
- Осгох¹
- Аврах ажиллагааны өмнө, ажиллагааны үеэр, эсхүл аврах ажиллагааг явуулж дууссаны дараа ухаан алдаж унах гэх мэт.

¹ Эрүүл мэндийн конвенцид заасны дагуу осголт буюу hypothermia гэж хүний биеийн үндсэн дулааны хэм 35°C (95°F)-с доош буюу 2°C (3,5°F) хэмээр алдагдсан үеийг нэрлэх ба цаашид биеийн хэм тогтмол буурсаар үхэлд ч хүргэх магадлалтай. Гэсэн хэдий ч хүйтэн усанд зөвхөн биеийн дулаан алдалтаас болж шууд үхэх явдал ховор тохиолддог. Харин булчингийн бээрэлттэй холбоотой толгойгоо өргөж чадахгүй болох, ус залгиж живэх явдал олонтаа. Иймээс хувцас хэрэгслийг тохируулан өмсөх, аврах хантаазыг тааруулан зөв хэрэглэх зайлшгүй шаардлагатай.



Ийнхүү хүйтэн усанд унах, ус руу үсэрч орохтой холбоотой 4 төрлийн нөхцөл байдал, шинж тэмдэг байгааг судлаачид ангилсан байна. Тухайн нөхцөл байдал бүрт өөрийн гэсэн эрсдэл байгааг ажиглан ямар нөхцөлд эрсдэлийг яаж давж гарах боломжтойг ойлгож авна.

Хүйтэн усанд унасны дараа дор дурдсан эхний шинж тэмдэг цочрол, цочирдол үүснэ. Үүнд:

- Амьсгаагаа түгжиж чадахгүй байх;
- Амьсгаа давчдаж багтрах, амьсгалаа хянах боломжгүй болох;
- Зүрхэнд хэт ачаалал очих.

Эдгээр шинж тэмдэг, цочрол, цочирдол нь хүний арьсны дулаан гэнэт огцом буурсантай холбогдон үүсч буй хүний бие махбодийн хариу үйлдэл бөгөөд 3 минут орчим л үргэлжилнэ гэдгийг ойлгож мэддэг байх нь чухал. Иймээс:

- Та хэдий чинээ эрүүл чийрэг байна, төдий чинээ хурдан эхний цочрол, цочирдлоо давах ба зүрхэнд очих ачаалал бага байна.
- Биедээ яг таарсан аврах хантаазыг өмссөнөөр амьсгалах агаарын урсгалыг чөлөөтэй нэвтрүүлж, усыг гаднаас нэвтрүүлэхгүй хамгаалж таны зүрхний ачааллыг бууруулна.
- Тохирсон аврах хантаазыг өмссөнөөр биеийн дулааныг удаан хадгалахад нэмэр болох ба ингэснээр эхний цочрол, цочирдол үргэлжлэх хугацаа багасна.
- Хэрэв та эхний цочрол, цочирдлыг мэдэрч эхэлсэн бол амьсгалаа хянаж чадах хүртэл эхний хэдэн минутыг аль болох хөдөлгөөнгүйгээр хүлээнэ. Энэ үед аврах хантааз, хөвөх бүс гэх мэт аврах хэрэгслүүд таньд тусална.
- Анхан шатны аврах ажиллагааг эхний цочрол, цочирдол үүссэний дараа биеийн дулаанаа алдахын өмнө шууд хэрэгжүүлж эхэлнэ.

Богино хугацаагаар усанд байх үед

Эхний цочрол, цочирдол үүссэний дараа хүний арьсанд ойрхон байх булчингийн мэдрэлүүд, ялангуяа тунгалгийн булчирхайнууд хүйтэн усанд цочирсноор богино хугацааны мэдээ алдалт үүсч хөдөлгөөн хийх боломжгүй болно.

Сэлэх чадвар огцом буурна. (Сэлэх үйлдэл нь биеийн дулааныг алдах явцыг түргэтгэнэ.) Ийм үед дараах арга хэмжээг авна:

- эхний цочрол, цочирдол өнгөрмөгц гараа атгаж, суллах, эсвэл гараараа хөдөлгөөн шаардсан зүйлсийг хийх, өөрийн хувцас, аврах хантаазыг засах, аврах хантаазнаас шүглийг авах, гэрлийг асаах зэрэг хөдөлгөөнийг аль болох түргэн хийх;
- Хэрэв эрэг, завь, аврах хэн нэгэн эсхүл дээр нь гарах буюу барих боломжтой хөвж буй ямар нэгэн биет ойрхон байхгүй бол сэлэх оролдлого хийх хэрэггүй;
- тайвширч, өөрийн байгаа нөхцөл байдлыг үнэлж цэгнэ. Өөрийн ердийн үед сэлэх хурдаас бага хурдтай нөхцөлд эрэг болон хөвж буй биет рүү сэлэх чадвар байгаа эсэх? Хэрэв чадахгүй гэж бодож байгаа бол одоо байгаа газраа үлдэх хэрэгтэй бөгөөд өөрийн биеийн дулааныг аль болох удаан хадгалж аврагчид ирэхийг хүлээнэ.

Удаан хугацаагаар хүйтэн усанд байснаар таны биеийн дулааны хэм алдалт хүнд хэлбэрт хүрч, таны гол эрхтэн болох зүрх уушги болон тархийг хөргөж аажмаар осголтод хүргэнэ. Гэсэн хэдий ч таны биеийн дулааны хэм ноцтой хэмжээнд очих эсэх нь таны өмссөн хувцас, биеийн ерөнхий байдал, хүйтэн усан дотор дасгал хийж байсан эсэх, сэлсэн эсэх зэргээс шалтгаалан янз бүр байна.

Та дараах зүйлсийг анхаарч хэрэгжүүлбэл таны биеийн дулааны хэм алдалт арай удаан явагдах болно. Үүнд:

- Олон давхар хувцас өмсөх, толгойгоо далдлах, ялангуяа усанд шумбагчид өмсдөг ус нэвтэрдэггүй хувцасны дотуур тохирох дулаан хувцас өмсөж тусгаарласан байвал нэн сайн;
- Ямар ч тохиолдолд усны гадаргуу дээр хөвсөн хэвээр тогтож үлдэх нь чухал бөгөөд энэ тохиолдолд аврах хантааз маш их үүрэг гүйцэтгэнэ.

Авран туслах үе нь эдгээр бүх явцын дөрөвдүгээр хэсэгт хамаарах ба онц анхаарал хандуулах шаардлагатай үе юм. Олон хүн аврах ажиллагааны өмнөхөн, эсхүл аврах ажиллагааг явуулж байх үеэр, зарим нь аврагдсаны дараахан амь насаа алддаг. Энэ нь дараах шалтгаантай байж болно. Үүнд:

- Аврах ажиллагааны арга, хэлбэр тохиромжгүй байсан;
- Хэт эрт тайвширсан;
- Хөвөх чадвараа алдсан; Усанд байх үедээ гараа хүчтэй даллах зэрэг үйлдэл хийхэд хувцсанд хуримтлагдсан агаар гадагшлан хөвөлтийн тэнцвэр алдагдаж улмаар живдэг. Харин аврах хантаазтай байгаа нөхцөлд энэхүү эрсдэлээс найдвартай хамгаалагдана.

Иймд эдгээрээс сэргийлэхийн тулд дараах арга хэмжээг авна.

- Хэрэв аврах хантааз зэрэг бусад аврах хэрэгсэл өмсөөгүй бол усанд байгаа үедээ аврагчдын анхаарлыг татахын тулд шүгэл үлээх зэрэг арга хэмжээ авах ба гараараа даллах зэрэг хөдөлгөөн хийхгүй байхад анхаарна.
- Аврах ажиллагааг зохих журмын дагуу болгоомжтой хэрэгжүүлнэ.
- Та авран туслах зорилтыг урдаа тавьж шаргуу ажиллах ба цагаас өмнө тайвширч болохгүй.

УСАН ЗАМЫН ТЭЭВРИЙН ХЭРЭГСЛИЙГ ОРХИН ГАРАХЫН ӨМНӨ АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ

Усан замын тээврийн хэрэгсэл нь өөрөө хамгийн сайн аврах хэрэгсэл тул түүнд аюул учрах хүртэл аль болох удаан түүн дээр үлдэнэ. Усан замын тээврийн хэрэгслийг орхихоос өөр аргагүй болсон үед урьдчилан төлөвлөх хугацаа маш бага байх тул төлөвлөгөөний дагуу сайтар бэлтгэх шаардлагатай байдаг.

Иймээс усан замын тээврийн хэрэгслийг орхин гарахын тулд дараах зүйлсийг сайн санаж байх шаардлагатай.

Үүнд:

- осол аваарын дохио илгээсэн эсэх, хэрэв таны усан замын тээврийн хэрэгсэлд байршил тогтоогч төхөөрөмж байгаа бол асаагаад асаалттай хэвээр нь байлгах;
- аврагчид байршил тогтоогч руу хамгийн түрүүнд ирэх магадлал өндөр учраас, хэрэв боломжтой бол байршил тогтоогчоо өөрийн биедээ авч явах;
- толгой, гар, хөл, хүзүүгээ сайтар далдалсан, аль болох олон давхар хувцас өмсч дулаалах;
- гадна талын хувцас аль болох ус нэвтрүүлдэггүй байвал сайн ба хувцсаа сайтар товчилж бүслэн гаднаас хүйтэн агаар нэвтрүүлэхгүй тусгаарлаж байх;
- хэрэв усанд шумбагчийн хувцас байвал хувцасныхаа гадуур өмсөх;
- аврах хантаазаа дээгүүр нь өмсөж зохих журмын дагуу бүсэлнэ. Хүйтэн усанд гар бээрч, хуруугаа хөдөлгөх чадвараа түргэн алдах тул хантаазны бүс бүслүүр, уяа бүчийг сайтар уяж бэхэлнэ. Ингэснээр аврах хантааз нь таныг зөв байрлалд удаан барих ба хөвөх чадварыг тогтвортой дэмжиж, усан дотор дахин засаж, янзлах шаардлагагүй болно. Хэрэв аврах хантаазыг гар аргаар хийлэх шаардлагатай бол усан замын тээврийн хэрэгслийн бүхээгээс гарч, тавцан дээр зогсож, ус руу орохын өмнө хийлэх зааврын дагуу хийлж (үлээх гэх мэт) бэлэн болгох;
- хэрэв цаг хугацаа байвал аль болох их юм уух хэрэгтэй ба ингэхдээ халуун бүлээн чихэрлэг зүйл байвал сайн. Согтууруулах ундааны төрлийн зүйл хэрэглэж болохгүй. Учир нь хүйтэн усыг

тэсвэрлэж гарах таны биеийн үндсэн чадварыг согтууруулах ундаа бууруулдаг. Боломжтой бол нэмэлт уух ус биедээ авах;

- усан замын тээврийн хэрэгслийг орхиж аврах завинд суухын өмнө далайн өвчнөөс буюу сэгсрэлт, давлагаанаас шалтгаалж дотор муухай оргиж бөөлжихөөс сэргийлэх эм ууна;
- ус руу шууд орохоос аль болох түдгэлзэж,
- хэрэв ус руу орохоос өөр аргагүй бол үсэрч орж болохгүй;
- усан замын тээврийн хэрэгслийн тавцан дээрх аврах завинд шууд суусан тохиолдолд түүнийг өргөгч буулгагчаар ус руу оруулах нөхцөл бүрдээгүй бол дээрээс гулсдаг шат, олсоор дамжих гэх мэт арга хэрэглэн аврах завинд зөөлөн буух боломжийг эрэлхийлнэ. Үсрэх шаардлагатай болсон нөхцөлд буух газраа сайтар харж аль болох босоо байрлалтай байхаар тооцоолно. Дотор нь сууж байгаа хүмүүсийг гэмтээхгүйн тулд аврах завь руу шууд үсрэхээс сэргийлэх ба завь, хөлөг онгоцны ил харагдахгүй байгаа хэсгийг мөргөхгүйн тулд хөлгийн хитэг хэсэг рүү үсэрч болохгүй.

ДАВАН ТУУЛАХ ҮЕ ШАТ: АВРАХ ЗАВИН ДОТОР

Та аврах завь руу орохдоо “хуурай” байхыг хичээх хэрэгтэй. Гэхдээ энэ нь боломжгүй ч байж болох ба аврах завь мөн хуурай биш байх магадлалтай. Хэрэв анхнаасаа нойтон хувцастай, эсхүл хувцасны зарим хэсэг нь норсон байвал та амь насаа алдах хүртэл осгох магадлалтай бөгөөд таны нойтон хувцаснаас ус ууршиж эхэлснээр тэр чигтээ норох болно. Түүнчлэн шумбагчийн хувцас, “хуурай” гэж нэрлэгдэж байгаа хувцас өмссөн хэдий ч норох л болно. Гэхдээ та сэтгэлээр унах хэрэггүй бөгөөд нөхцөл байдлаа сайжруулах хэд, хэдэн арга байна. Үүнд:

- задгай, бүтээлэггүй аврах завинд ус болон салхи нэвтрүүлдэггүй хучлагаар өөрийгөө хучих хэрэгтэй. Хэрэв тохиромжтой материал байхгүй бол гялгар уут, тор сав гэх мэт;
- битүү бүхээг, бүтээлэгтэй аврах завь ийм төрлийн аюулаас хамгаалах илүү боломжтой хэдий ч дотроосоо норж эхэлнэ. Өөр амьд хүн үлдсэн эсэхийг гүйцэд шалгасны дараа хуруунуудаа бээрэхээс өмнө завины бүхээгийг шууд битүүмжилнэ;
- хүйтэн устай хэсэг дээр суухгүй байхыг хичээх ба дороо хийгээд суухаар өөр зүйл байхгүй бол аврах хантаазаа тайлж дээр нь сууна.

- биеийн дулааныг удаан хадгалах зорилгоор нэвт норсон хувцсыг сайтар мушгиж усыг нь шавхсаны дараа өмсөнө. Ингэснээр нойтон хувцас уурших явцад алдагдах биеийн дулааны хэмжээг бууруулдаг.
- аврах завинд суусан бусад хүмүүс бие биедээ наалдаж бөөгнөрч сууснаар биеийн дулаанаа удаан хадгалах ба ингэх үедээ аврах завины тэнцвэртэй байдалд өөрчлөлт гарч байгаа эсэхэд анхаарал хандуулж болгоомжтой хөдөлнө.
- аврах завины сургалтад заасан хичээлээ мөрдлөг болгоно. (Ус болон хүнсний зохистой хэрэглээ гэх мэт)
- аврагдана гэсэн итгэлтэй өөдрөг үзэл бодлоор өөрийгөө цэнэглэ. Амьдрах хүсэл тэмүүлэлтэй байх нь өөрчлөлтийг бий болгоно. “Дулаан байж амьд үлдэнэ” гэсэн уриаг удирдлага болгоно.

ДАВАН ТУУЛАХ ҮЕ ШАТ: УСАН ДОТОР

Усан дотор биеийн дулаан маш ихээр алдагддаг тул ямар ч аргаар байсан уснаас аль болох хурдан дээш гарах хэрэгтэй. Боломжгүй тохиолдолд ядаж биеийн тодорхой хэсэг усны мандлаас дээш гарсан байх шаардлагатай.



Усанд унаснаас үүсч буй эхний хүндрэл, бэрхшээл өнгөрч, амьсгалаа хянаж чадах боломжтой болмогц та дараах зүйлсийг хийх шаардлагатай. Үүнд:

- байршлаа тодорхойлж усан замын тээврийн хэрэгсэл бусад амьд үлдэгсэд болон хөвж яваа ямар нэгэн биет байгаа эсэхийг тодруулна. Усанд унахаас өмнө хувцас, аврах хантаазаа янзалж чадаагүй бол товчийг товчилж зохих ёсоор бүсэлж, өмсөнө. Хүйтэн уснаас болж чичрэх, мэдээ алдах зэрэг байдал ажиглагдаж болно. Энэ нь хүний бие организмын хэвийн хариу үйлдэл бөгөөд үүнээс айх шаардлагагүй. Гэхдээ гараа хөдөлгөж чадаж байгаа дээрээ амжиж шаардлагатай арга хэмжээг авах хэрэгтэй.
- эрэг, завь, аврах хэн нэгэн эсхүл дээр нь гарах буюу барих боломжтой хөвж буй ямар нэгэн биет ойрхон байгаагаас бусад нөхцөлд сэлэх оролдлого хийх хэрэггүй. Тайван хүлээж биеийн дулаанаа аль болох удаан хадгалахыг хичээнэ.
- хэрэв сэлэх шаардлага гарвал аль болох нуруугаараа хэвтээд зөвхөн хөлөөрөө сэлэхийг хичээнэ. Гараа хөдөлгөх нь биеийн дулаан алдах аюулыг нэмэгдүүлнэ. Гараа цээжин дээрээ зөрүүлэн их биеэ тэврэх маягаар гадны хүйтэн орчноос тусгаарлагдахыг хичээнэ.
- Хөвж яваа биет харагдвал шууд сэлж очилгүй салхины дороос нь дөхөх маягаар ойртож очихыг хичээнэ. Салхи түүнийг аяндаа чиглүүлэн дөхүүлж өгнө. Аврах завь урсгалын эсрэг байгаад та хүрэх боломжгүй байвал түүний байршлыг тогтоож аль зүгт хөдөлж байгааг ажиглаад тосож очих боломжийг тооцоол. Та яагаад ч амжихааргүй бол сэлэхээ больж тайвшрах хэрэгтэй.
- Усан дотор байгаа таны биеийн байрлал ч биеийн дулаанаа удаан хадгалахад чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Аль болох хоёр хөлөө нийлүүлэн хөвөхийг хичээх ба тохойгоо их биедээ нааж хоёр гараа зөрүүлэн цээжээ тэвэрсэн байрлалтай байна. Ийм байрлал нь зөвхөн аврах хантаазтай үед л бүрэн хэрэгжүүлэх боломжтой бөгөөд энэ нь хүйтэн усан дотор биеийн хамгийн бага хэсгийг байлгах арга юм.
- Хэрэв аврах хантаазанд гадаргуу руу нь шүрших зориулалтын хэрэгсэл байгаа бол шүрших хэрэгтэй. Ингэснээр хантаазны доторх агаарыг хамгаалж усанд хөвөх чадварыг нэмэгдүүлнэ.
- Аврах хантаазтай усанд хөвж буй хүний усан дотор байгаа хоёр хөл зангууны зарчмаар ажилладаг тул их биеийг усны давлагаа

руу харуулах магадлал өндөр байдаг. Иймээс боломжийн хэрээр давлагааны эсрэг зүг рүү биеэ эргүүлж харуулах хэрэгтэй. Ингэж хүч зарцуулан хийх, эргэх хөдөлгөөн нь биеийн дулааныг алдагдуулах боловч давлагаанаас болж амьсгал боогдохоос сэргийлнэ.

- Хэрэв боломжтой бол амьд үлдсэн өөр хэн нэгэнтэй нэгдэх хэрэгтэй ба ингэснээр аврах ажиллагааг хөнгөвчилнэ.
- Аврагдана гэсэн итгэлтэй өөдрөг үзэл бодлоор өөрийгөө байнга цэнэглэ. Ингэснээр амьд гарах боломжоо нэмэгдүүлнэ. Амьдрах хүсэл тэмүүлэлтэй байх нь өөрчлөлтийг бий болгоно гэдгийг ямагт санаж байх хэрэгтэй.

АВРАХ ҮЕ ШАТ:

ЭРЭН ХАЙХ АВРАХ АЖИЛЛАГААНД ОРОЛЦОГСДОД ЗОРИУЛСАН ЗААВАРЧИЛГАА

Эрэн хайх ажиллагаа. Аврах ажиллагаа явуулахын өмнө эрэн хайх ажиллагаа явагдаж болзошгүй. Иймд дараах зүйлсийг санах шаардлагатай. Үүнд:



- Эрэн хайх ажиллагааг аль болох удаан хугацаагаар үргэлжлүүлнэ. Учир нь ослоос амьд үлдэгсэд хүйтэн усанд олон цагийн дараа ч амьд хэвээр хүлээж байдаг.
- Аврах ажиллагааг хэдэн цагийн хугацаагаар гүйцэтгэх тухай Аврах ажиллагааг зохицуулж буй төвөөс асуух хэрэгтэй.
- Эрэн хайх ажиллагааг явуулж байх үедээ аврах төлөвлөгөөг олон талаас нь хэлэлцэж нөхцөл байдлаас шалтгаалан төрөл бүрийн хувилбарыг гаргаж тус бүрд нь тохирсон төлөвлөгөө гаргана.

Аврах ажиллагаа. Уснаас гаргах ажиллагааг дараах байдлаар явуулна.

Үүнд:

- хүйтэн усанд унасан байгаа хүмүүс нь аврах завь, бусад усан замын тээврийн хэрэгслийн хөдөлгөөнөөс үүссэн усны давлагаа, цалгианаас болж эрсдэлд орж болохыг анхаарах;
- аврагдахаа хүлээж байгаа амьд үлдсэн хүн ямар ч тохиолдолд аврах ажиллагаанд туслах оролдлого хийж болохгүйг түүнд анхааруулах: Хэрэв тухайн хүн аврах хантааз өмсөөгүй хэдий ч, гар хуруу нь бүрэн ажиллагаатай, өөрийгөө удирдаж чадахаар байсан ч шидсэн олс, цагиргийг барьж авахаар оролдож, гараа өргөх үедээ тэнцвэр алдан живэх магадлал өндөр байдаг.
- аврагдахаа хүлээж буй хүнд Аврагчид ирмэгц хэт тайвширч болохгүйг сануулж одоо болтол тэсч байсан тэрхүү идэвхи чармайлтаа сулруулахгүй байхыг анхааруулна.
- аврагдагсдыг хэвтээ болон түүнтэй ойролцоо байрлалаар уснаас гаргах ёстой бөгөөд осголттой хүнийг гэнэт босоо байрлалд оруулбал зүрхэнд нь хүнд ачаалал очдог. Иймд аврагдсан хүнийг харьцангуй өндөр тавцантай усан замын тээврийн хэрэгсэл болон нисдэг тэргэнд оруулах бол гар болон өвдөг орчим олсоор бэхэлж хоёр талаас нь зэрэг өргөн хэвтээ байрлалаар дээш нь гаргана.
- гэхдээ аврах завь, усан замын тээврийн хэрэгсэлд ойрхон байгаа аврагдагч нь цаг агаарын тайван нөхцөлд ч усны цалгиа, давлагаанд цохиулан амьсгалж буй агаарын урсгал хаагдаж амьсгал боогдох аюул тулгардаг тул аль болох түргэн гаргах аргыг ашиглах шаардлагатай.
- уснаас гаргасан хүнийг аюулгүй газар луу тээвэрлэн авч явахдаа толгойг нь бага зэрэг их биеийн түвшнээс доош түвшинд байхаар байрлуулна. Жишээлбэл хурдан завиар авч яваа нөхцөлд завины хошуу хэсэг рүү хөлний улыг харуулах гэх мэт.
- Хэрэв аврагдагсад аврах завин дээр байвал аврах ажиллагааг явуулж дуустал тухайн завинд үлдээсэн нь дээр байдаг.

Аврах завинаас хүмүүсийг гаргаж авах ажиллагаа:

- Задгай далай, тэнгист аврах завины дээд бүхээгийг маш анхаарал болгоомжтой онгойлгохгүй бол далайн ус завь руу шууд юүлэгдэх аюултай.

- Аврах үед дотор нь байгаа хүмүүс эрсдэх магадлалтайг сайтар анхаарна. Энэ нь ялангуяа задгай далай, тэнгист удаан хугацаагаар хүлээсэн хүмүүст илүү хамааралтай.
- Аврагдаж буй хүмүүсийг гаргахдаа дээр тусгагдсаны дагуу хөндлөн буюу хэвтээ байрлалаар гаргахыг хичээнэ.

ХҮЙТЭН УСНААС ГАРГАСАН ХҮМҮҮСТ ХИЙХ ЭМЧИЛГЭЭ

Хамгийн эхлээд уснаас гаргасан хүн амьсгалж байгаа эсэхийг шалгана. Дараа нь ухаантай байгаа эсэх, таны асуултад хариу үйлдэл үзүүлж байгаа эсэхийг шалгаж үзнэ.

Үүний дараа дор заасны дагуу анхан шатны эмнэлгийн тусламжийг шууд үзүүлж эхэлнэ. Мөн хавсралтад тусгагдсан схемийн дагуу холбогдох арга хэмжээг авна.

Эрүүл мэндийн зөвлөгөөг аль болох хурдан шуурхай авах хэрэгтэй бөгөөд уснаас аврагдагч нь усанд удаагүй байсан ч энэ хамааралтай. Эрэх хайх авран туслах ажиллагааг зохицуулах төвийн тусламжтайгаар эрүүл мэндийн зөвлөгөөг холбогдох байгууллагатай холбогдож авна.

Ухаангүй байгаа тохиолдолд авах арга хэмжээ

Анхан шатны эмнэлгийн тусламжийн үйлчилгээний стандартыг мөрдлөг болгоно. Үүнд:

Хэрэв амьсгалахгүй байвал:

- амьсгалын замыг нээж, шалгаж үзэх; амьсгалахгүй хэвээр байвал хоёр удаа хүчтэй хиймэл амьсгал хийх.
- анхан шатны тусламж үзүүлэх журмын дагуу зүрхэн дээр нь массаж (CPR) хийх.
- эмнэлгээс ирэх зөвлөгөөг хүлээхийн сацуу минутад 100 удаа байхаар тооцоолон массажийг хийх ба 2 гарын алгаар гүйцэтгэх 30 удаагийн даралт бүхий массажийн дараа 2 удаа гүнзгий хиймэл амьсгал хийх байдлаар гүйцэтгэх шаардлагатай.
- хэрэв ганцаараа байгаа бол гараа цуцтал үргэлжлүүлэх ба ээлжлэх хүн байвал 2 минутын зайтай солигдож хиймэл амьсгал, зүрхний даралттай массажийг хийнэ.

- зүрхний цохилт мэдрэгдэхгүй хэвээр үргэлжлэх, эмнэлгийн зөвлөгөө ирээгүй хэвээр бөгөөд уснаас гаргасан хүнд 30 минут ийм байдлаар тусламж үзүүлсээр байтал амьдрах шинж тэмдэг мэдрэгдэхгүй хэвээр байвал зүрхний массаж, хиймэл амьсгалыг зогсоож 9 дүгээр хэсэгт тусгагдсаны дагуу арга хэмжээ авна.
- хэрэв зүрхний цохилт мэдрэгдэж эхэлбэл гараа цуцтал, эсхүл эмнэлгийн зөвлөгөө иртэл массажаа үргэлжлүүлнэ.

Амьсгаатай хэдий ч ухаангүй байгаа тохиолдолд:

- нар, салхинаас хамгаалагдсан, битүү газарт шилжүүлнэ.
- өөр гэмтэл, бэртэл байгаа эсэхийг шалгана.
- нөхөн сэргээх эмчилгээ хийгдэх газарт байрлуулна.
- бөөлжих шинж тэмдэг байгаа эсэхийг шалгана. Далайн усанд унасан хүнд ийм шинж тэмдэг тогтмол ажиглагддаг.
- эмчийн зөвлөгөө авах шаардлагатай.
- ажиглалт хийж амьсгалын тоо болон судасны цохилтын тоог тэмдэглэнэ. Хэрэв амьсгал болон судасны цохилтын тоо нэмэгдэж байвал энэ нь усанд унаснаас үүссэн цочирдол гарч байгаагийн шинж тэмдэг юм. Осголтоос үүссэн ноцтой цочролд зүрх зогсох хүндрэл ордог.
- Хэрэв боломжтой бол хүчилтөрөгчийн баг зүүж өгөх хэрэгтэй.
- Нэмэлт тусгаарлалт хийж үргэлжлүүлэн осгохоос сэргийлэх ба ууршилтын замаар жингээ алдахаас сэргийлэн ус нэвтэрдэггүй материалаар сайтар хучна.

Ухаантай байгаа аврагдсан хүмүүст үзүүлэх тусламж. Богино хугацаанд (30 минут хүртэл хугацаанд) хүйтэн усанд байсан хүмүүс дагжиж чичрэх шинж тэмдэг үзүүлнэ.

- Хэдийгээр тасралтгүй дагжин чичирч байгаа хэдий ч ухаан санаа нь эрүүл, юу тохиолдсон тухайгаа тодорхой тайлбарлан ярьж чадаж байгаа хүмүүсийн хувьд нойтон хувцсыг нь тайлж хуурай даавуу, хучлага, хувцас зэргийг өгвөл бүрэн сэргэх боломжтой. 30 минутаас бага хугацаагаар далайн хүйтэн усанд байсан хүмүүсийг халуун усанд хэвтүүлэх, халуун шүршүүрт оруулах зэрэг арга хэмжээ авч болох ба ингэхдээ халуун усны хэм нь

цельсийн 39-41°C, (фарангейтийн 102-106°F) хэмээс багагүй байна. Үүнээс бага градус тусгагдсан явагдсан хэвээр байдаг. Хэрэв танд усны хэмийг хэмжих багаж байхгүй байгаа бол зөвхөн тохойгоо усанд дүрж үзэх ба энэ тохиолдолд усны халуун нь тэвчиж болохоор байна. Усанд оруулсан хүмүүсийг сайн ажиглах ба хэт халснаас шалтгаалан, ухаан алдаж унахын өмнөх шинж тэмдэг үл ялиг ажиглагдаж байгаа буюу толгой нь бага зэрэг эргэх шинж тэмдэг илэрмэгц гаргана.

- Мөн чичирч байгаа хүмүүст биеийн тамирын дасгалын элементээс хийлгэвэл бие халах явцыг хурдасгаж өгөх болно.
- Эрүүл мэндийн зөвлөгөө аваарай.

Хүйтэн усанд удаан хугацаагаар (30 минутаас илүү) байсан буюу чичрэх үйлдэл үзүүлэхгүй байгаа хүмүүст үзүүлэх тусламж

- Цаашид биеийн дулаанаа алдах магадлалыг бууруулахын тулд салхинаас тусгаарлана.
- Дулаан, нар салхинаас хамгаалагдсан битүү газар оруулна.
- Толгой нь эргэх шинж тэмдэг ажиглагдаж байвал хэвтүүлэх ба бусад үед хагас хэвтээ болон хагас суугаа байрлалд байлгана.
- Хүчилтөрөгчийн маск байвал зүүлгэнэ.
- Хэрэв ус залгисан шинж тэмдэг байвал гүнзгий амьсгал авахуулж ханиалгах арга хэмжээ авна.
- Амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог эхний 15 минутад 5 минутын завсарлагатайгаар хэмжиж тэмдэглэх ба онцын өөрчлөлт байхгүй бол 15 минут тутам хэмжиж тэмдэглэл хөтөлнө. (Хэрэв амьсгал болон судасны цохилтын тоо нэмэгдэж байвал энэ нь усанд унаснаас үүссэн цочрол, цочирдол гарч байгаагийн шинж тэмдэг юм. Осголтоос үүссэн ноцтой цочролд зүрх зогсох хүндрэл ордог.)
- Эмчийн зөвлөгөө авах шаардлагатай.
- Биеийн байдал сайжирч биеийн дулаан хэвийн болсон бол хагас хэвтээ буюу хэвтээ байрлалд байлгах шаардлагагүй.
- Халуун бүлээн чихэрлэг амттай шингэн уулгах ба согтууруулах ундаа өгч болохгүй.
- Аврагдсан хүний биеийн байдал дээрдмэгц өмнө дурдагдсан ухаангүй байгаа өвчтөнд анхаарлаа хандуулна.

АВРАХ ЗАВИНААС БУУЛГАСАН ХҮМҮҮСТ ҮЗҮҮЛЭХ ТУСЛАМЖ

Аврах завинд богино хугацаагаар (2-3 хоног) хөвсөн хэдий ч ухаан санаа эрүүл, хуурай байгаа хүмүүст үзүүлэх тусламжийг дээр тусгагдсан хөнгөн зэргийн осголттой, ухаан санаа эрүүл хүмүүсийг эмчлэх заавар зөвлөмжид заасны нэгэн адил үзүүлнэ.



Харин хүйтэн, нойтон орчинд удаан байсан, биеийн байдал тааруу байгаа хүмүүсийг хагас хэвтээ байрлалаар гаргаж усанд удаан байсан хүмүүст үзүүлэх зааварчилгаанд тусгагдсан тусламжийг үзүүлнэ.

Халуун бүлээн чихэрлэг шингэн уулгах шаардлагатай.

Эрэн хайх авран туслах ажиллагааг зохицуулах төвийн тусламжтайгаар эрүүл мэндийн зөвлөгөөг холбогдох байгууллагатай холбогдож авна.

НАС БАРСАН БАЙЖ БОЛЗОШГҮЙ ХҮМҮҮС

Бие нь цэл хөхөрсөн, амьд байгаа гэх шинж тэмдэг мэдрэгдэхгүй, амь үрэгдсэн нь илэрхий байгаа хүмүүсийг яах вэ гэдэг асуудал бол хамгийн хүнд байдаг.

Аврах завинаас буулгасан хүмүүсээс хэн нэг нь тухайн хүнийг ийм байдалтайгаар олон цаг явсан тухай нотолж байгаа бол тэр хүн нас барсан байх магадлал өндөр.

Ийм гэрч байхгүй бол тухайн хүн гүнзгий осголтоос шалтгаалан зүрхний цохилт нь цөөрсөн, түүнтэй холбоотой судасны цохилт мэдрэгдэхгүй байх магадлалтай ба, нүдний хүүхэн хараа нь мөн өргөссөн байж болно.

Ямар ч тохиолдолд эмнэлгийн зөвлөгөөг аль болох хурдан авах шаардлагатай. Эрэн хайх авран туслах ажиллагааг зохицуулах төвийн тусламжтайгаар эрүүл мэндийн зөвлөгөөг холбогдох байгууллагатай холбогдож авна.

Нас барсан байж болзошгүй хүмүүсийг дараах байдлаар байршуулна. Үүнд:

- Хүнд өвчтэй хүнийг аврах байдлаар хэвтээгээр нь гаргана.
- Нөхөн сэргээх байдлаар салхи, хүйтнээс хамгаалагдсан дулаан газар сайтар тусгаарлан эвтэйхэн хэвтүүлнэ.
- Хэрэв үнэхээр амьд байгаа бол бие бага, багаар бүлээсэх ба удаан хугацаагаар хүйтэн орчинд байснаар өөрчлөлтөнд орсон биеийн дотоод шингэн өөрөө нөхөн төлжиж, сэргэхийг хүлээнэ.
- Хүүхэн харааны хэмжээ болон шулуун гэдэсний дулааныг 12 цагийн турш цаг тутамд шалгаж тэмдэглэнэ. Хэрэв тэдгээр хэмжилтэд ямар ч өөрчлөлт илрээгүй, амьд байгаа гэх ямар нэгэн шинж тэмдэг байхгүй бол тухайн хүнийг нас барсанд тооцно.
- Хэрэв нүдний хүүхэн хараа урьд байсан хэмжээнээсээ багассан бол тухайн хүн амьд байгаагийн нотолгоо бөгөөд хүүхэн харааг шалгах, дулааны хэмжилт хийж тэмдэглэх хугацааг 15 минут тутамд хийхээр болгож богиносгох ба тухай бүр судасны цохилт, амьсгалыг шалгаж үзнэ.
- Хэрэв амьд байж болох ямар нэгэн шинж тэмдэг мэдрэгдвэл 7 дугаар хэсэгт тусгагдсаны дагуу тусламж үзүүлнэ.

MNS ISO 12402-4 - 2014

Монгол Улсын Далайн захиргаа АВРАХ ХАНТААЗНЫ Олон Улсын ISO 12402” стандартыг 2014 онд үндэсний стандарт болгон батлуулсан ба хэрэгжилтийг хангах, олон нийтэд сурталчлах ажлыг зохион байгуулан ажиллаж байна.

АВРАХ ХАНТААЗ ӨМСӨХ ЗААВАР

1



Аврах хантаазны оосор бүсийг суллан цацруулагчтай хэсгийг урагш харуулан хүзүүндээ зүүнэ.

2



Оосор бүсийг сайтар чангална.

3



Илүү оосор, бүсийг гогцоодохоос сэргийлж уяаг бүстэй холбон эвхэх.

4



Толгой гэдийлгэн, цээжин дээрээ гараа зөрүүлэн барьж ус руу үсрэнэ.
(Аврах хантаазны шүгэл болон шөнийн ивэгт гзозл вшиглэн тусламж дүүднэ)

Зөвхөн стандартын шаардлага хангасан аврах хантааз хэрэглэхийг анхааруулж байна!

ДҮГНЭЛТ

Энэхүү гарын авлага нь таны бие махбоди хүйтэн усанд унасан тохиолдолд ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг тухай болон та хүйтэн уснаас үзүүлэх тэрхүү сөрөг нөхцөл байдлаас яаж өөрийгөө хамгаалах тухай, түүнчлэн хүйтэн ус болон аврах завинаас аврагдаж буй хүмүүст ямар тусламж үзүүлэх тухайг заасан товч зааварчилгаа юм. Иймээс дараах гол зөвлөмжийг эргэн санаж дүгнэж үзэцгээе. Та үүнийг сайтар хэрэгжүүлснээр таньтай нэг өдөр тулгарч болох асуудлыг шийдвэрлэж болох юм.

- Та өөрийн аюулгүй байдлыг урьдчилан хангахын тулд төлөвлөх шаардлагатай. Хэрэв ямар нэгэн ноцтой нөхцөл байдал үүсвэл та юу хийж чадах вэ гэж өөрөөсөө асуу. Та усан замын тээврийн хэрэгслээс гарахын тулд хаашаа ямар гарцаар гарах вэ? Танд хамгийн ойрхон шумбагчийн хувцас, аврах хантааз, аврах завь зэрэг хаана хадгалагдаж байгаа вэ? Таны цаг агаарын хүнд нөхцөлд ашиглах зориулалттай хувцас, бээлий, бусад төхөөрөмж хаана хадгалагдаж байгаа вэ?
- Аврах тоног төхөөрөмжөө хэрхэн ажилладгийг мэдэж авах хэрэгтэй. Аваар осол гарах үед сурах зав байхгүй.
- Хэдий халуун дулаан орон байсан ч усан замын тээврийн хэрэгслийг орхин гарахын өмнө хүйтэн уснаас үүсэх цочрол, цочирдолыг бууруулахын тулд байгаа бүх дулаан хувцсаа давхарлан өмсөх хэрэгтэй. Усанд шумбагчийн хувцас байвал өмсөнө.
- Аврах хантаазыг аль болох хурдан өмсч, зохих журмын дагуу товчилж бүсэлнэ.
- усан замын тээврийн хэрэгслийг орхин гарахдаа ус руу шууд оролгүй аврах завинд хуурай хувцастай суухыг хичээнэ.
- Далайн өвчин буюу бөөлжилтөөс сэргийлэхийн тулд зориулалтын эмийг аль болох хурдан ууна.
- Хэрэв ус руу орохоос өөр аргагүй бол зугуухан, зөөлхөн орохыг хичээнэ.
- Хүйтэн усанд орсон биеийн хариу үйлдэл хэдхэн минут үргэлжилж дахин чөлөөтэй амьсгалж чадах боломжтой болно. (Энэ хариу үйлдэл дандаа байх албагүй ба зөвхөн их хүйтэн усанд хамгаалалт муутай нөхцөлд тохиолдоно.)

- Биеийн ихэнх хэсгийг усны мандлаас дээш байрлалд байлгахыг хичээнэ.
- Сэлэх үйлдэл нь биеийн дулаан алдалтыг нэмэгдүүлдэг. Найдвартай хоргодох газар ойролцоо байх буюу аврах хүмүүс иртэл нилээд хугацаа байгаа гэж үзэж байгаа бол, мөн өөрөө тухайн газарт сэлж хүрнэ гэдэгтээ итгэлтэй байгаа бол сэлнэ. Сэлэхдээ зөвхөн нуруугаараа харж хэвтээд хоёр хөлөөрөө сэлэхийг хичээнэ.
- Хөвж буй ямар нэгэн биет харагдвал салхин дор нь очиж урсгал өөрөө тухайн биеийг тань руу авчрахыг хүлээнэ.
- Хоргодох газар луу сэлэх боломжгүй бол биеийн дулаанаа аль болох удаан хадгалахыг хичээнэ. Ингэхдээ хоёр хөлөө хооронд нь нийлүүлж хөвөх ба хоёр тохойгоо бие рүүгээ шахаж хоёр гараа зөрүүлэн цээжээ тэвэрнэ.
- Хэрэв аврах хантааз байхгүй бол анхаарал татахын тулд гараараа даллах хэрэггүй. Аврах хантаазгүй үед ийм хөдөлгөөн хийснээр та тэнцвэрээ алдах магадлал өндөр.
- Өөрийгөө амьд гарна гэж өөртөө итгүүлэх шаардлагатай. Энэхүү итгэл үнэмшил тань таныг үхлийн аюулаас амьд гарах шалтгаан болно. Ухаан санаагаа удирдан богино хугацааны зорилгодоо анхаарал хандуул.
- Аврагчид аврах ажиллагаа явуулах үед хэт их хүчин чармайлт гаргах хэрэггүй. Тэд танаас илүү боломжтой нөхцөлөөр хангагдсан байгаа тул тэдэнд ажлаа чөлөөтэй хийх боломжийг олго.
- Аврагдаж байх үедээ хэтэрхий хурдан тайвшрах хэрэггүй.

Урьдчилан авсан мэдлэг мэдээлэл, төлөвлөгөө, бэлтгэл ажил болон та өөрөө юу хийж чадах тухайгаа бодож үзсэн байх нь таныг энэхүү осол аваарыг давж гарах болон ийм нөхцөл байдалд орсон бусад хүмүүст туслалцаа үзүүлэхэд чухал хүчин зүйл болох юм.

Иймд энэхүү гарын авлага, зааварчилгаанд тусгагдсан мэдлэг мэдээллийг өөрийн болгож сайтар танилцаж авах хэрэгтэй.

---oOo---

Хавтасны дотор



Холбоо барих

Хаяг: Монгол Улс, Улаанбаатар хот, Чингэлтэй дүүрэг, Самбуугийн гудамж-11,

Засгийн газрын XI байр, 603, 604, 611, 612

Утас: 261488, 261489, 261490, 70114801

Факс: 11-310642

Цахим хуудас: www.monmarad.gov.mn

www.facebook.com/monmarad

www.twitter.com/monmarad

Цахим хаяг: info@monmarad.gov.mn